

M. T. R. COLLEGE, SURAT

Manuscripts Library

No. ^{Vol.}
Ser.

358

Title: *Yagnavalkya Gita*

Chitra

358

चाशवलक्य गीता/

:	Yāgñavalkya Gītā	Title
:	:	: Author
:	:	: Editor
:	:	: Year, Vols.
:	:	: Publisher
358 :	:	: Remarks

358

या शगल्यगमिना प्रारंभः

श्रीगणेशाय नमः॥ याज्ञवल्क्यमपि श्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलं॥ सर्वशक्त्यार्यतत्त्वज्ञं सदा
 नपरायणं॥१॥ वेदवेदांगतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितं॥ जितेन्द्रियं जितक्रोधं
 जिताहारं जितामयं॥२॥ तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मपुत्रं ब्राह्मणप्रियं॥ तपोवनगतं
 साम्यं संध्यापासनतत्परं॥३॥ ब्रह्मविद्भिर्महाभोगैर्ब्राह्मणैश्च समावृतं॥ सर्वभू-
 तसमं रंगं तं त्रिसंध्यं तं कल्मषं॥४॥ गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थे कप्रयोजनं॥ ब्रु-
 वंतं परमात्मानमर्षीणां सुग्रेते जसं॥५॥ तमेव गुणसंपन्नं नारीणां सुतमा व-
 धूः॥ मैत्रेयी च महाजागागी च ब्रह्मविद्वरा॥६॥ स नाम भगवात्पुत्रं मयी एव मुग्र-
 ते जसं॥ प्रणम्य रंदुवद्भूमौ गार्पितुं ह्यकमब्रवीत्॥७॥ भगवन् सर्वशक्त्युत्तमं सर्वभू-
 तहितैरतयोगतत्त्वममं ब्रूहि सांगोपांगं विधानतः॥८॥ एवंष्टः स भगवान्सभा-
 मध्ये स्मियात हा॥ ऋषीणां लोकनेत्रान्यं वाक्यमेतदभाषतः॥९॥ उतिष्ठेतिष्टन

इति गार्ग्यि ब्रह्मविदो वरेण वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मण कर्तितं पुरा॥१॥ सनाहितम-
 नागादिशृणु त्वं हतो ममाहृत्फल्का ब्रह्मविद्वयो याज्ञवल्क्यस्तपोधमः॥२॥ नारा-
 यणं जगद्योनिं सर्वभूतहृदि स्थितं॥ वासुदेवं जगन्नाथं योगिधेयं निरंजनं॥ आनंद-
 ममृतं नित्यं परमात्मानमव्ययं॥ ध्यायन् हृदि हृषीकेशं मनसा सुमाहितः॥३॥
 नेत्राभ्यां तां समा लोकपुरुषं पावकं मब्रवीत्॥ एतौ हि गार्ग्यि सर्वज्ञे सर्वशक्त्युविशारदे॥
 १४॥ योगं वक्ष्यामि विधिं वरुणोक्तं परमेष्ठिना॥ मुनयः श्रूयतां मंत्रगार्ग्या सह समाहिताः॥
 १५॥ ऋषीणां लोकनेत्रान्यं वाक्यमेतदभाषत॥ पश्चात्तस्मै समासीनं चतुरां नमः प्रभुं॥
 १६॥ चराचराण्यं स्वधारं ब्रह्मण परमेष्ठिनं॥ कदाचित्ततगत्वा हस्तु त्वं स्तोत्रैः प्रणम्य
 च॥१७॥ षष्ठं बानि ममेवायं यन्मां त्वपरिष्टं ब्रूहि देव जगन्नाथं चतुर्मुखं विषितामहं॥
 १८॥ येनाहं यामिनिर्वाणं कर्मणा मोक्षमव्ययं ज्ञानं च परमं गुह्यं यथा तत् ब्रूहि मे प्रजो-
 १९॥ नयैव मुक्तोऽहं हि एतः स्वयं भू लोकनायकः॥ समा लोकप्रसन्नात्मा कर्मज्ञानमज्ञा

६॥२०॥ ॥ ब्रह्मोवाच ॥ जातस्पृष्टिविधो ज्ञेयोपपन्नो वेदोदितो अनुष्ठितो च विद्वद्भिः
 प्रवर्त्तकानि वर्त्तको ॥२१॥ वर्याश्रमोक्तं कर्म कर्मकामसं कल्पपूर्वकं प्रवर्त्तकं नृवेदेतत्पु
 नरावृत्तिहेतुकं ॥२२॥ वर्याश्रमोक्तं कर्मैव विधुक्तः कामवर्जितं ॥ विधिवत्कुर्वतस्तस्य
 स्पृष्टिमागिकरे स्थिता ॥२३॥ वर्याश्रमोक्तं कर्मैव विधिवत्कामपूर्वकं येन तत्क्रिय
 ते सस्य कुर्वाण वासः करे स्थितः ॥२४॥ संसारभीरु निस्तामा द्विधुक्तं कामवर्जितं ॥ विधि
 वत् कर्मकर्त्तव्यं ज्ञानेन महसर्वदा ॥२५॥ कर्त्तव्यमिति विधुक्तं कर्मकाम विवर्जितं ॥ येन यत्
 क्रियते नित्यं ज्ञानपुक्तं निवर्त्तकं ॥२६॥ निवर्त्तकं हि पुरुषं निवर्त्तयति जन्मना ॥ प्रवर्त्त
 कं तु सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकं ॥२७॥ जातश्च त्रिषु वर्येषु त्वानु ज्ञेयं न मानवाः ॥ इति देवाना
 म् वर्याणां च विद्वद्गणमणि नस्तथा ॥२८॥ ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्यं एव हि ह्यश्वसुते स्तथा ॥ न
 चोपज्ञेन दं वै श्वः स्यात्प्रमथममाचरन् ॥२९॥ वत्वारो ब्राह्मणे स्यात्क्रात्राश्रमाः ॥ श्रु
 तिचोदिताः ॥ क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता ह्येव को वै च पशूद्वयोः ॥ अधीत्य वेदवेदार्थसांगो

२

पांगविधानतः ॥ स्नायाद्विमुक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यम् ॥३०॥ संस्कृतायां सर्वगणिं पुनस्तुत्यास्यो
 ततः ॥ यजेदग्नौ विधिवद्वायं स ह वासितः ॥३१॥ कांतारे विजने वै शो फलमूलो ह
 कान्विते ॥ तपश्चरन् वसेन्नित्यं साग्रिहोत्रसमाहितः ॥३२॥ आत्मन्यग्री समारोप्य
 सन्यसेद्विधिना ततः ॥ संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ॥३३॥ यावत्क्षेत्री
 न वेत्तावर्धजे ह्यज्ञानमात्मना ॥ क्षत्रियश्च चरेद्देवमास न्यासाश्रमात्पुनः ॥३४॥ राजपुत्रस्या
 श्रमादेव चरेद्देवपुः समाहितः ॥ शूद्रः शूद्राण्यनित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ॥३५॥ शूद्रस्य
 ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिद्विद्यते ॥ अनुजो मूत्रसूतानां त्रपाणां स्वाश्रमाश्च ये ॥ शूद्रवद्
 ज्ञातानां माश्रमाः कीर्त्तिता कुधैः ॥ चतुर्णामाश्रमस्थानां महत्पुन्यं नित्यं ॥३६॥ यो
 विधुक्तं कर्म कर्त्तव्यं कामसंकल्पवर्जितं ॥ तस्मात्त्वमपि योगी ह्यश्वमथममाचरेत् ॥
 ३७॥ श्रद्धया विधिवत्सस्य ह ज्ञानकर्म समाचरेत् ॥ श्रद्धया विधिवत्सस्य कर्त्तव्यं न कर्म
 समाचरेत् ॥३८॥ इति मे कर्म सर्वं स्वयं गुरुपंचतत्त्वतः ॥ उपदिश्यत दो ब्रह्मायोगाति

अ

होनचस्वपं॥ श्रुतेतथाज्ञवत्क्योक्तंवाक्यंगागीमुहान्वितापुनःप्रारमुनिश्रेष्ठमपिमध्येव
 रानना॥४२॥ गारुडवाच॥ अतेनःसहयोगीद्विधुक्तकर्मकुर्वतः॥ तयोक्तंमुनिरस्तीतितयो
 तानिरूपवदप्रनो॥४३॥ भाषयात्वेवमुक्तस्तथाज्ञवत्क्यस्तपोनिधिः॥ तौसमालोकाक्यया
 ज्ञानरूपमभाषत॥४४॥ याज्ञवल्क्यउवाच॥ ज्ञानयोगात्मकंविद्विषोगश्चाष्टांगसंयुतःसं
 योगोयोगइत्कक्तोजीवात्मपरमात्मनोः॥४५॥ वक्ष्याम्यंगानितेसंम्यक्यथामूर्ध्वमयाश्रुतं
 समाहितमानागागीऋषिभिःसरुसंश्रुतु॥४६॥ यमश्चनियमश्चैवआसनानितथै
 वच॥ प्राणायामस्तथागागीप्रत्याहारश्चधारण॥४७॥ ध्यानं समाधिरेतानियोगांगा
 निवराननो॥ यमश्चनियमश्चैववदशासंप्रकीर्तितः॥४८॥ आसनात्युत्तमान्यष्टौत्रयं
 तेषुत्तमोत्तमं॥ प्राणायामस्त्रिधाप्रोक्तःप्रत्याहारश्चपंचधा॥४९॥ धारणापंचधाप्रोक्ता
 ध्यानंषोढाप्रकीर्तितं॥ त्रयं तेषुत्तमंप्रोक्तं समाधिल्लेकरूपकः॥५०॥ ब्रह्मधा केचिदि
 छंतिविस्तरेणव्यकुश्रुतु॥ अहिंसासत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जव॥५१॥ क्षमाधु

निर्जिताहारःशौचंचैतेयमादश॥ कर्मणामनसावाचासर्वंश्रुतेषुसर्वदा॥ अक्लेशजननंश्रोक्तम
 हिसाचैवयोगिभिः॥५२॥ विध्युक्ताचेरहिंसास्याक्लेशजन्मापिर्जवुषु॥ वैदेनोक्तापिहिंसास्यादप्रिचारार्तिकर्मयेत्॥५३॥ सत्यंचतुर्हि
 तंक्रोक्तंनयथायाभिभाषणं॥ कर्मणामनसावाचासर्वं वस्थासुसर्वदा॥५४॥ अस्तेयमिति
 तत्प्रोक्तंऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिःकर्मणामनसावाचासर्वं वस्थासुसर्वदा॥५५॥ सर्वत्रमेपु
 नत्पागोब्रह्मचर्यंप्रचक्षते॥ ब्रह्मचर्याश्रमस्यानायतीनांनेष्टिकस्त्वच॥५६॥ ब्रह्मचर्या
 तुसैवोक्तागृहस्थाश्रमवासिना॥ राजश्रेष्ठगृहस्थस्यब्रह्मचर्यंप्रकीर्तितं॥५७॥ ब्रह्मच
 र्यातुसैवोक्तासर्वेषांयोगिनांतथा॥ क्रुतावतोस्वदारेषुसंगतिर्याविधानतः॥५८॥
 विश्रावन्तिमतांचैवकेचिदिच्छंतिपंडिताः॥ शुश्रूषेवचशूद्रस्यब्रह्मचर्यंप्रकीर्ति
 तं॥५९॥ शुश्रूषावागुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यंमुहादृतं गुरवःपंचसर्वेषांचतुर्णांश्रुतिचो
 दिताः॥६०॥ मातापितातयाचायोमातुलःश्चश्वरस्तथा॥ तेषांमुख्यास्त्रयःप्रोक्ता

आचार्यः पितरौ तथा ॥६१॥ एषामुत्तमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥ तमेव ब्रह्मविद्ब्रह्म
 ह्यनित्यं कर्मपरायणं ॥६२॥ शुश्रूषया चरेन्नित्यं तुष्टो नृयुतवागुरुः ॥ दया च सर्ववृत्तेषु सर्व
 त्रानुग्रहः स्मृतः ॥६३॥ विहितेषु तद्वेषु मनोवाक्यकर्मभिः ॥ प्रवृत्तौ वा निर्वृत्ता वा एकस्मिन्
 त्वमार्जवं ॥६४॥ प्रिया प्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणो ॥ क्षमा सर्वत्र विद्वद्भिर्गदिता ब्रह्म
 वादिभिः ॥६५॥ अर्थहानौ च बंधूनां वियोगे वस्वसंपदि ॥ तपो प्राप्नोच सर्वत्र चित्रस्य स्या
 पतं धृतिः ॥६६॥ अष्टौ ग्रासास्तु नैः श्रोक्ता षोडशारणपवासिनां ॥ द्वात्रिंशद्ग्रहस्थानां य
 पेष्टं ब्रह्मचारिणो ॥६७॥ एषामयं मिताहरस्तन्येषामल्पभोजनं ॥ शौचं च द्विविधं प्रो
 क्तं बाह्यमभ्यंतरे तथा ॥६८॥ मज्जज्जाम्भोस्मृतं बाल्यमनः शुद्धिस्तथांतरं ॥ मनः शु
 द्धश्च विज्ञेया धर्मेण ध्यात्मे विज्ञेया ॥६९॥ आत्मविद्या च यमश्च पित्रोचार्येण वा नद्ये ॥ त
 स्मात्सर्वेषु कांक्षेषु सर्वे निश्चये सार्थिभिः ॥७०॥ गुरुवः श्रुतिसंपन्नाः पूजा वाङ्मनसा
 विभिः ॥७१॥ ॥ इति श्री याज्ञवल्क्य गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगिशास्त्रे पञ्च

ऋगर्गसिंवादे प्रथमोऽध्यायः ॥१॥ ॥ श्री याज्ञवल्क्य उवाच ॥ भूतपुंसंतोष अस्ति क्यं दानमी
 श्वरपूजनं ॥ सिद्धांतश्रवणं वै ब्रह्ममतिश्च जपो ब्रत ॥१॥ एते तु नियमा प्रोक्तास्तान् श्रुत्वा
 ह्यथ कृश्याणु ॥ विधितोक्तेन मोगेण कृद्ब्रुवाद्भयणदिभिः ॥२॥ शरीररोगेषु प्रादुस्तापसा
 स्तपउनमं ॥ यदृच्छा नान्तो नित्यं अजुषु सो न वेदिति ॥३॥ धिस्तामप्ययः प्रादुः संतोषं
 शुभलक्षणं ॥ धर्मधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्ति कमुच्यते ॥ न्यायान्ति तंधनचान्नमय
 दायत्तहयते ॥ अर्थिन्यश्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतं ॥४॥ यत्प्रसन्नस्वभावेन विष्णु
 वाप्यन्यमेव वा यथाशक्त्यार्चनं न कुर्यात्तद्दीश्वरपूजनं ॥५॥ रागादपेतं हृदयं वागड
 शात्तादिना ॥ हिंसादि रहितः काय एतद्दीश्वरपूजनं ॥६॥ सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं वेदात्
 श्रवणं तथा ॥ द्विजवत्सत्रियस्योक्तं सिद्धांतश्रवणं बुधैः ॥७॥ विशाचके चिदिदं ति श
 त्वरत्नवतां सतां ॥ शूद्राणां च स्त्रियाश्चैव स्वधर्मे स्तुतपः स्मृतं ॥८॥ सिद्धांतश्रवणं प्रो
 क्तपुराणश्रवणं बुधैः ॥ वेदलोकिकमागेषु कुतस्मिन् कर्म यद्भवेत् ॥९॥ तस्मिन् भवति

याज्जाहीस्त सेवेनकीर्तिता ॥ विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा यासामतिर्न वेत् ॥ गुरुणा चोयद्विष्टो
 पिवेरवाद्युविर्जितः ॥ विधिनोक्ते नमार्गेण मन्त्राभ्या सोतपस्मत्तः ॥ १२ ॥ अधीत्य वेदं सूत्रं
 बापुराणं सतिहासकं ॥ एतेष्वध्यायनं तच्च सदाभ्यासोजपः स्मृतः ॥ १३ ॥ जपश्चद्विवेधः प्रो
 क्तौ वाचिको मानसस्तथा ॥ वाचिको पांशु रूच्ये चद्विविधः परिकीर्तितः ॥ १४ ॥ मानसो म
 नसा ध्यानमोहाद विध्यमास्थितः ॥ उच्चैर्जपादुपांशुश्च ॥ १५ ॥ सहस्र
 गुण उच्यते ॥ १५ ॥ मानसश्चतुर्धांशुः सहस्रगुण उच्यते ॥ मनसा च तथा ध्याने स
 हस्रगुणमुच्यते ॥ १६ ॥ उच्चैर्जपश्च सर्वेषां यथोक्तफलदो न वेत् ॥ नीचैः श्रुतो न च
 त्सोपि श्रुतश्चेतिः फलो न वेत् ॥ १७ ॥ ऋषिं हं रोधिदैवं च ध्याय मन्त्रं च सर्वदा ॥ यत्त
 मन्त्रं न वेत् ॥ गिरिव कामफलप्रदः ॥ १८ ॥ ब्रह्म गुरुणा ह्युपदिष्टं तज्जयाः ॥ धर्मा
 र्थकामसिद्धयुपायग्रहणव्रतं ॥ १९ ॥ ॥ इति श्री योगेश्वर उवाच ॥ ततो द्वितीयोऽध्यायः
 ॥ २० ॥ ॥ आसना न्यधुना वेष्टयेत्पुण्यगार्गितपोधने ॥ स्वस्तिकं गोमुखं पञ्चवीरसिंहा

मनतथा ॥ न संसृक्तसर्तवैवमयूरसममेव च ॥ १ ॥ तथा चैषां वरारोहेऽथ गवक्ष्यामि लक्षणं ॥
 जातुर्वेदं तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उजे ॥ क्रजुकायः सुरवासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २ ॥
 सी वन्याश्चात्मानः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ॥ स ये दक्षिणगुल्फं तु दृष्ट्वा पार्श्वेति वेत्ति
 येत् ॥ ४ ॥ दक्षिणे पितया सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ अंगुष्ठौ च निबध्नीया इस्ताभ्यामु
 क्रमेण तु ॥ ५ ॥ अवोरुपरिविष्टेऽकृत्वा पादादतले उजे ॥ पद्मासनं न वेदेत तस्मै वैषामपि
 पूजितं ॥ ६ ॥ एकपादमथैकस्मिन्नित्यस्योक्तं स्थिते ॥ इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरसन
 मुरादत्तं ॥ ७ ॥ गुल्फौ च वरुणस्याधः सी वन्याः पार्श्वयोः ॥ क्षिपेत् दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षि
 णेन तथेत्तरं ॥ ८ ॥ हस्तौ जानुं परिस्थाप्य स्वांगुलीं च प्रसार्य च ॥ व्याघ्रवक्त्रे निरीक्षेत्तनासा
 ग्रं सुसमाहितः ॥ ९ ॥ सिंहसने न वेदेत तत्पूजितं योगिभिः सदा ॥ १० ॥ गुल्फौ च वरुणस्याधः सी
 वन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ पार्श्वपादौ च पाणिन्यां ह व बध्ना सुनिश्च ॥ ११ ॥ न संसृक्तं न वेदेत तत्सर्व
 व्याधिविषापहं ॥ संपीड्य सी वनीं स्तस्मांगुल्फेनैव तु सव्यतः ॥ १२ ॥ सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्ता

मनमितीरितं ॥ मेडुदुतिनिक्षिप्यसंयुक्तं तयोपरि ॥ १३ ॥ गुल्फांतरं च निक्षिप्यमुक्तासनमि
 तथा ॥ अवष्टम्भधरोसम्पुक्तजानां करयोर्दयोः रस्तयोः कूर्परौ चापि स्यापयेन्वाभियाम्भयोः
 ॥ समुन्नागिरुपादोदंडवधोनि संस्थितः ॥ १५ ॥ मयुरासनं चेतुसर्वपापप्रणाशनं ॥ सर्वत्रा
 न्तरारोगाविनश्यति विषालिच ॥ १६ ॥ यमैश्च नियमैश्चापि आसनेषु संयता ॥ नादिशुद्धि
 चकृत्वा तु प्राणगयामेततः कुरु ॥ १७ ॥ ॥ इति श्री बाहवल्क्यगीतासूपनिषत्सु तृतीयोऽध्यायः
 ॥ ३ ॥ ॥ श्रुत्वा तद्वाक्यं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः ॥ पुनः प्राह स भगवन् मध्येमलानगातपस्विनी
 ॥ १ ॥ गार्ग्यवाच ॥ भगवन् ब्रूहि मे स्वामिन्नादिशुद्धिविधानतः ॥ केनोपीयनशुद्धाः सुर्नादयः
 सर्वहेहिनां ॥ २ ॥ उत्पत्तिं चैवं नाडीनां चरुणं च यथाविधि ॥ विभागं च वयं कृत्वा हि मुखान्पुराण
 त्वमेव च ॥ ३ ॥ कंदं च कीदृशं प्रोक्तं कतिष्ठति च वायः ॥ स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च वयं कुरु
 धक ॥ विज्ञातव्यानि यावत्पस्मिन् देहे हे भगवन् वर ॥ वक्तुमर्हसि मे सर्वं त्वन्नो वेत्तानविधते ॥ ५ ॥
 इत्थं कोनाय याज्ञवल्क्यसम्पुक्तजतमानः ॥ गुणैर्कमुसमा लोकोत्ततत्सर्वं समभाषत ॥ ६ ॥ या

तव लक्ष्मण उवाच ॥ शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्संगुलान्वितं विद्वत्सर्वजंतूनां स्वांगुलिनिरिप्रि
 यो ॥ ७ ॥ शरीरादधिकः प्राणो द्वादशांगुलमानतः ॥ चतुदशांगुलं केचिद्द्वंदं तिसृनि सत्रमा ॥
 ८ ॥ द्वादशांगुल एवेति वदति ज्ञानिनो नराः ॥ आत्मस्थमानि लंघिद्वा नात्मस्थेनैव बन्धिना
 योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समं वा तून्ममेव च ॥ स एव ब्रह्मविद्ब्रह्मैः संपूज्यो नरोत्तमैः ॥ ९ ॥
 आत्मस्थवद्वि नैवैवं योगजेन हि ज्ञात्रमे ॥ आत्मस्थमातरि स्थानं योगाभ्यासेन निर्जया
 ॥ १० ॥ देहमध्ये निरिस्थानं तत्र जांबूनदप्रभं ध्रुवकोणं सनुजानां च चतुरस्रं चतुष्पदां
 ॥ ११ ॥ मंडलं तत्पश्चानां तु सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥ तन्मध्ये तु शिखा तन्विसदृशतिष्ठति पावकी
 ॥ १२ ॥ देहमध्ये च कुत्रैति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु ॥ गुहाचुब्धं गुलादूर्ध्वमधो मेडाब्धं गुला
 त् ॥ १३ ॥ देहमध्यंतपोर्मध्यं मनुजानामितीरितं ॥ चतुष्पदां च तदन्मध्येति रश्मिं तंदमध्य
 मे ॥ १४ ॥ द्विजानां तु वराहो देहो देहमध्यमितीरितं ॥ कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यं नवांगुलं
 ॥ १५ ॥ चतुरंगुलमुत्सेध आया मे च तथा विधि ॥ अंडाकृतिवराकारे चूषितं तत्त्वगा

मित्रि॥१७॥चतुःपदांतिरश्वांतुहि जानांतुंदमध्यमे॥तत्तुधंनगविरित्युक्तंनानौचक्रसमुद्भवः॥१८॥
 द्वादशशतंतच्चनरदेहंप्रतिष्ठितं॥चक्रोस्मिन्भ्रमतेजीवःपुष्पपापप्रचोदितः॥१९॥तत्तुपंन
 रमध्यस्थोयथाचरेतिजुतिका॥जीवस्पृष्टचक्रोस्मिन्नेधःप्राणश्चरत्यसौ॥२०॥प्राणमृ
 दौनवेजीवःसर्वभूतेषुसर्वदा॥तस्योर्ध्वकुंडलीस्थानंनानेस्तिर्यग्धोवृत्ता॥२१॥अष्टप्र
 कृतिरूपासाअष्टधाकुंडलीकृती॥यथावद्व्युसंचारंजलान्नादीनिनित्यत्रःपरितःकरपा
 र्वतुतिरुधैवसदास्थिता॥२२॥मुरवेवैवसमाविशपत्रपरंध्रमुखंतथायोगकालोत्पानेन
 प्रबोधंयातिमाग्निना॥२३॥स्फुरंतीहृदयाकाशेनागरूपामहोज्वला॥वायुवयुसरवेनै
 वततोयातिसुषुम्नया॥२४॥कुंदमहोस्थितानाडीसुषुम्नोतिप्रकीर्तिता॥तिष्ठंतिपरितःसर्व
 श्रुकेस्मिन्नाडिसहिका॥नाडीनामपिसर्वसांसुरव्यास्वेताश्चतुर्दशइडाचपिंगलाचै
 वसुषुम्नाचरस्वती॥२५॥वारुणाचैवपूषाचरस्तिजिह्वायशस्विनी॥विश्वोदराकुहश्चैव
 शशिनीचपयस्विनी॥२६॥अलंषुषाचगांधारीसुरव्याश्चैताचतुर्दशतासांसुरव्यतमा

स्तिस्त्रस्तिस्रैकोत्तमोत्तमा॥२७॥मुक्तिमार्गेतिमाप्रोक्तासुषुम्नाविषधारिलिकंदस्थामागार्गि
 सुषुम्नासुप्रतिष्ठितः॥२८॥हृदमध्यस्थितानाडीसाहिमूर्ध्वव्यवस्थिता॥सुषुम्नासामुक्तिमा
 र्गेज्जलरंध्रेप्रतिष्ठिता॥२९॥अव्यक्तासैवविज्ञेयास्तूष्मासावैष्टवीस्मृता॥इडाचपिंगलाचै
 वतस्याःसव्येचरक्षिणे॥३०॥इडातस्याःस्थितासव्येदक्षिणेपिंगलास्थिता॥इडायांपिंगला
 यांचचरतश्चंद्रास्करौ॥३१॥इडायांचंद्रमाहोयःपिंगलायांरविस्मृतः॥चंद्रस्तामसइत्युक्तः
 सूर्येरिजसउच्यते॥३२॥विषजागोरवेर्नागःसोमनागश्चंद्रमाः॥तावेवधत्तःसकलका
 लंरान्निदिवात्मकं॥३३॥नोकृचीसुषुम्नाकालस्यगुह्यमेतदुदाहृतं॥सरस्वतीकुहश्चैवसु
 षुम्नापार्श्वयोःस्थितेगांधारीहस्तिनिहा
 चरदायाःहृदपार्श्वयोः॥पूषायशस्विनीचैवपिंगलाहृदपूर्वयोः॥३४॥कुहोश्चहस्तिनि
 हायामध्येविश्वोदरास्थिता॥यशस्विनीकुहोर्मुख्येवारुणाचप्रतिष्ठिता॥३५॥वारुणायाः
 सरस्वत्याःस्थितामध्येपयस्विनीगांधायश्चसरस्वत्याःस्थितामध्येचशशिनी॥३६॥

अजं बुषाच विव्रेदं कंदमध्यादधोगता ॥ पूर्वेनागे सुषुम्ना यामे इतं च कुकूः स्थिता ॥ ३८ ॥ अथ
 श्रोध्वं च विज्ञेया वारुणा सरंगा मिनी यशरिव नीचयाम्यस्पपदां गुणतमिष्यते ॥ ३९ ॥ पिंगा
 श्रोध्वं याम्यस्पतासांतं विद्विमे प्रिये याम्येषूषाच ते त्रांतं पिंगा ॥ लायास्तु एष्टतः ॥ ४० ॥ पयसि
 नी तथा गार्गि याम्यकर्णांतमिष्यते ॥ सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ॥ ४१ ॥ आ
 सव्यकर्णविध्रेदं शरिविनी चोर्ध्वं गामता गाधारी सव्यनेत्रांतं इडायाः एष्टतः स्थिता ॥ ४२ ॥ इ
 डा च सव्यनेत्रांतं सव्यनागे व्यस्थिता हस्ति जिह्वा तथा सव्यपादां गुणतमिष्यते ॥ ४३ ॥
 विश्वोदारा तु यानाडी तुंदमध्वे व्यवस्थिता ॥ अजं बुषामहाभोगपा यून्मूलादधोगता ॥ ४४ ॥
 एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिरश्चान्या तास्वपि ॥ यथा मृत्युर्देहेत इदं ज्ञेयं वा शिराः ॥ ४५ ॥
 नाडी धेतास्तु सर्वा सुविज्ञातव्या तपोधने ॥ प्राणोपातसमानश्च उदानो व्यान एव च ॥ ४६ ॥
 नागः कूर्मश्च कर्करौ देवस्तौ धनं जयः ॥ एतेनादिषु सर्वास्तु चरति दशवायकं ॥ ४७ ॥ एते
 पुवायवः पंचमुरव्याः प्राणदयः स्मृताः ॥ तेषु मुरव्यतमा वेतौ प्राणापो नोतपोधने ॥ ४८ ॥

प्राणा एव तयोर्मुरव्यः सर्वेषां प्राणिनां तथा ॥ आस्य तास्ति कयोर्मध्ये हृन्मध्ये तालुमध्ये मे ॥ ४९ ॥ प्राणा
 लय इति शक्रः पादां गुणं च केचने ॥ अधश्चोर्ध्वं च कुंडल्याः परितः प्राणसंज्ञयः ॥ ५० ॥ तिष्ठन्ते तेषु च
 तुषु प्रकाशयति दीपवत् ॥ अपानं मलिनं केचिदुदेमै देतुजानुषु ॥ ५१ ॥ उदरे रक्षिते कथां जघा
 ना नो वदंति हि व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च ककठ्या गुल्फयोरपि ॥ प्राणो गले स्फिजो देशे तिष्ठत्यत्र
 न संशयः ॥ उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ ५२ ॥ समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्याप्यव्य
 वस्थितः ॥ भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयेन्वाहना सह ॥ दासप्रति सहस्रेषु नाडी मार्गेषु संचरेत् ॥
 समानं वायुरेवैकः सौमित्रव्याप्यव्यवस्थितः ॥ ५५ ॥ अग्निनिःसृष्टः सर्वत्र सांगोपांगं कले व
 र ॥ नागादिवायवः पंचत्वगस्यादिषु संस्थिताः ॥ ५६ ॥ उदस्थं जले चान्नं रसानि च समीकृतं
 ॥ तुंदमधगतः प्राणः स्यात्तं कुर्यात्तु कुर्यात् ॥ ५७ ॥ उपर्यग्रे तं तिष्ठ्यात्तं त्वन्नादि च जलो
 यद्विषयं त्वपानं संप्राप्य तेन वसहमारुतः ॥ ५८ ॥ प्रवाति ज्वलनं तत्र देहमधगतं पुनः
 ॥ वायुना वातिता वक्रिपाने न शनैः शनैः ॥ ५९ ॥ ततो ज्वलति विध्रेदं स्वकुले देहमधमे ॥ ज्वा

जाभिर्ज्वलितस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ॥६०॥ जलमत्फलमकरोत्कीलमध्यगतं तथा अ
 न्नं च जलसंयुक्तं जलोपरिसमापितं ॥६१॥ ततः सुषुप्तमकरोद्बुद्धिः संतप्तवारिणा ॥ स्वेदमूत्र
 रसः स्नातो वीर्यरूपं संजवेत् ॥६२॥ पुरीषमन्नं स्पाडागिप्राणः कर्मात्यथ कथं कर्म
 मानवायुना साहं रसं सवसुना डिषु ॥६३॥ व्यापयन् श्वासमार्गेण देहे चरति मारुतः व्यो
 मरं ध्रेऽश्नन्नं विविधमूत्राभिर्विवर्जितं ॥ कुर्वति वायवः सर्वं शरीरेषु निरंतरं ॥६४॥ नि
 श्वासोऽश्वासकासश्च प्राणकर्मैति कीर्तते ॥ अपानवायोः कर्मैतद्विषमूत्राभिर्विवर्जनं
 ॥६५॥ हानोपादानं चेष्टादिव्यानकर्मैति चोच्यते ॥ उदानकर्मैतत्त्रोक्तं हेतुस्योत्पत्त्या
 दियत् ॥६६॥ पोषणं दिसमानस्य शरीरे कर्म कीर्तितं उदाहरादिगुणो यस्तु नागक
 र्मैति कीर्त्यते ॥६७॥ निमीजनादि कर्मस्य कृतं चक्रकरस्य च ॥ देवदत्तस्य विष्टेऽतं त्रि
 कर्मैति कीर्त्यते ॥६८॥ धनं जयस्य शोकादिसर्वं कर्म प्रकीर्तितं ॥ ज्ञात्वेवं नाहि संस्था

नं वायुना स्थानकर्म च ॥६९॥ विधिनोक्तेन मार्गेण नाडिसंशोधनं कुरु ॥७०॥ इति श्री याज्ञवल्क्य
 गीतासूपनिषत्सूत्रे ब्रह्मचतुर्थोऽध्यायः ॥४॥ गार्ग्यवाच ॥ भगवन् ब्रह्मविद्ब्रह्म सर्वं शा
 स्त्रं विशारदं ॥ केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडि यस्तु वदं प्रभो ॥१॥ विधुक्तं कर्म संयुक्तं कामसं
 कल्पवर्जितं ॥ कृतिविद्योजितः क्रोधः सत्यधर्मपरायणः ॥२॥ इत्युक्ते ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मवि
 द्ब्राह्मणस्तदा तां समाजोऽप्युक्तं यानाडीशुद्धिं न ज्ञाषतः ॥३॥ गुरुशुश्रूषणरतः पितृमा
 तृपरायणः स्वाश्रमस्थः सदाचरो विद्विश्च सुशिक्षितः ॥४॥ तपो वतं तु संप्राप्य फलमूलो
 दकान्वितं ॥ तत्र रम्येऽशुचौ देशे ब्रह्मघोषं समन्वितं ॥५॥ स्वकर्म निरतैः शोते ब्रह्म
 विद्भिः समावृतं ॥ वारिभिश्च सुसंपूर्णैर्नानाविधैर्भुजते ॥६॥ फलमूलैश्च संपूर्णैः सर्वै
 कामफलप्रदैः ॥ देवालयैः वानधा वानग्रामैः वानगरे तथा ॥७॥ सिद्धकूपैः देववाते तटा
 गैः सरसीषु वा ॥ सुशोभनं मण्डलं कृत्वा सर्वरक्षा समन्वितं ॥८॥ त्रिकोणं स्नानसंयुक्तं
 स्वधर्मनिरतः सदा ॥ वेदांतं श्रवणं कुर्वन् तस्मिन् योगसमन्वितं ॥ केचिद्दंति मुन

यस्तपः स्वाध्यायसंयुताः ॥ स्वधर्मनिरताः शांताः योगतं न विशारदाः ॥ १० ॥ निर्जनेन
 जयेरम्ये वातातपविवर्जिते ॥ विधुक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्नृत्वासमाहितः ॥ ११ ॥ सं
 नैत्यस्ततनुर्धौरः सितभस्मधरः सदा ॥ मृदासनापरिकुशोत्समास्तीर्यततो जितं
 ॥ विनायकं तु संपूज्य फलमूर्खो रकादिभिः ॥ इष्टदेवगुरुं न त्वातत आरुह्य च सतं ॥
 प्राप्नुवो ह्युर्वो वापि जिता स न गतः स्वयं ॥ समग्रीवशिरोः कायः संवृतास्यः सुनिश्च
 लः ॥ १४ ॥ नासाग्रहृत्सम्पग्न न्यगतमानसः ॥ स्रवंतममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुमाहितः ॥
 १५ ॥ नासाग्रेसोम इत्फलेनोत्सृज्य जालं विन विना सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिंदुं संयुतं ॥ १६
 बिंदुमस्तकमालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह ॥ नासाग्रे शशान्द्विबं विबमध्वेतुर्दोषकं
 ॥ १७ ॥ इडायां वायुमारोप्य पूरयित्वा दूरस्थितं ॥ ततोऽपि देहमध्यस्थं ध्यायन् ज्वाला
 वलीयुतं ॥ १८ ॥ रेफं च बिंदुं संयुक्तमग्निमंजलं संस्थितं ॥ ध्यायन् विरेचयेत्पश्चात्पि
 गजयापुनः ॥ १९ ॥ पुनर्विरेचयेद्दीमान्निडया तु शनैः शनैः ॥ त्रिचतुर्वत्सरं वापि

चतुर्मासमेव वा ॥ २० ॥ षट्कृत्वा चरेन्निर्भरहस्ये वं त्रिसंधिषु ॥ नारीशुद्धिमवाप्नोति च तिरि
 त्येतच्चिक्रकं ॥ २१ ॥ यावद्देतानि संपश्येत्तावेदेव समन्यसेत् ॥ इति श्रीयोगेश्वरकृष्णगीतासू
 पनिषत्सूत्रसुविधायां योगशास्त्रे पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५ ॥ प्राणायाममप्येतां प्रवक्ष्यामि विधा
 नतः ॥ समाहितमना त्वं हि शृणु गार्गि तपोधने ॥ १ ॥ प्राणायामसमायोगः प्राणायाम इति हि
 तः प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकुंभकपूरकैः ॥ २ ॥ वर्षात्रयात्मकाद्येने रेचकुंभकपूर
 रकैः ॥ स एष प्राणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ ३ ॥ इडायां वायुमारोप्य पूरयित्वा द
 रस्थितं ॥ शनैः षोडशभिर्मात्रैरेकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ४ ॥ धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या
 तु मात्रया ॥ उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् एव जपेत् ॥ ५ ॥ यावद्वाक्यं शते तावद्धारणं
 नृपसंयुतं ॥ पूरितं रेचयेत्पश्चात्प्राणं वा त्वनिजा न्वितं ॥ ६ ॥ शनैः पिंगलयागागिहं त्रिंश
 द्मात्रयापुनः ॥ मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् एव जपेत् ॥ ७ ॥ प्राणायामो न वेदेवः पुनश्च
 तं समन्यसेत् ॥ अनुलोम विलोमाभ्यां यथाशक्ति समाहितः ॥ ८ ॥ अकारमूर्तिमत्रापि

सस्मरन्प्रणवं तथा ॥ ततः पिंगलया पूर्यमात्रेः षोडशानि स्तथा ॥ १९ ॥ उकारमृत्त्रिमत्रापि संस्मर
 नस्तु समाहितः ॥ पूरितं धारयेत्प्राणं प्राणं विंशति त्रयं ॥ २० ॥ अथ स्वरूपध्यानं ॥ नीलोत्पलद
 लम्पामं रिष्मना भो प्रतिष्ठितं ॥ चतुर्भुजमहात्मानं पूरके तु विचिंतयेत् ॥ २१ ॥ कुंभके तु हृदि
 ध्यायेत् ब्रह्माणं कमेलासनं ॥ रक्ते हो वररत्नं स्माः चतुर्वक्त्रं प्रजापतिं ॥ २२ ॥ रेचके चेश्वरं ध्या
 येत्तत्र जगत्स्थं त्रिशूलिकं ॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं ससारार्णवतारकं ॥ २३ ॥ जपे दत्र स्म
 रन्मूर्ध्नि काराख्यं महेश्वरं ॥ यावद्वा कृपराते पश्चादेव येदिदं यानिजं ॥ २४ ॥ एवमेव
 पुनः कुर्यादिदं प्राणं पूर्ववत् ॥ यथा प्राणं समारोप्य पूरयित्वा हृदि स्थितं ॥ २५ ॥ प्राणवेन
 सुसंयुक्तं आहृतीं त्रिंशु संयुतां ॥ गायत्री वा जपेद्दिप्रः प्राणसंयमने त्रि- ॥ २६ ॥ पुनश्च
 वन्निनिः कुर्यात् पुनश्च वन्निनिः ॥ यद्वा समं सन्निवृत्तं लौकिकं वेदिकं तु वा ॥ २७ ॥ प्राण
 संयमने विद्वान् जपेत्तद्विंशति हयं ॥ ब्राह्मणः श्रुति संपन्नः स्वधर्मनि रतः सदा ॥ २८ ॥ स्व
 वेदिकं जन्म त्रं लौकिकं न कदाचन ॥ कौचिभूतहिताय यजपमिष्ठेति लौकिक ॥ २९ ॥ दि

१९

जवत्सत्रियस्योक्तः प्राणसंयमने यमः ॥ वैश्वानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनां ॥ २० ॥
 प्राणसंयमने गार्गि मंत्रं प्राणववर्जितं ॥ नमो तं शिवमंत्रं वा वैष्णवं चैष्यते बुधैः यद्वा सम
 न्यसेद्बुद्धौ लौकिकं विधिपूर्वकं ॥ प्राणसंयमने स्त्री वज्रपेत्तद्विंशति हयं ॥ २१ ॥ न वेदिकं ज
 पेद्बुद्धः स्त्रियश्च न कदाचन ॥ साधुमस्य स्पष्टं वैश्वस्य केचिदिदं विवेदिकं ॥ २२ ॥ संध्योरुक्तं
 यो नित्यं गायत्र्या प्राणवेन वा ॥ प्राणसंयमनं कुर्याद्वा सुगो वेदपारगः ॥ २३ ॥ नित्य
 मेव प्रकुर्वति प्राणायामांस्तु षोडशं ॥ जपि शूरा हनं मासां पुनस्तु हरहः कृतः ॥ २४ ॥
 ऋतुत्रयात्पुनस्तु वक्रतां द्रुसु वधाच्च ते ॥ वत्सराद्भ्रुशुद्धे ततस्मान्नित्यं समन्यसेत् ॥ २५ ॥
 ॥ २६ ॥ योगाभ्यासरताश्चैव स्वधर्मनिरताश्च ये ॥ प्राणसंयमने नैव सर्वमुक्ता भवन्ति हि
 ॥ २७ ॥ बाह्यादां पूरणं वा यो रुदरे पूरका हि सः ॥ संपूर्णं कुंभवद्वा यो धारणं कुंभको नव
 रं ॥ २८ ॥ बहिर्यद्ब्रह्म वा यो रुदरे च कः स्मृतः ॥ प्रस्वदजनको यस्तु प्राणायामस्तु
 साधमः ॥ २९ ॥ कपेता नमध्यमः प्राक्तुत्पानाच्चो नमो भवेत् ॥ पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वति यावदुत्त

मत्तं नवः ॥३०॥ संनवत्पुत्तमे गार्गी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ प्राणो जयति ते नैवरेहः स्यात् ॥ पु
 नाधिकः ॥३१॥ रेहश्चोत्तिष्ठते तेन कृता संनपरिग्रहः ॥ निश्वासो ह्यसको तस्य न विघ्नैकथं च
 न ॥३२॥ रेहे यद्यपि तो स्यातां स्वाभाग्निं कुरुणां नो ॥ तथापि नश्यते स्तेन प्राणायामः स्व
 मेव हि ॥३३॥ तयो नाशो समर्थः सात्कृतं केवलं कुंभकं ॥ रेचकं पूरकं मुक्ताय रस्मिन्वायुधा
 रणे ॥३४॥ प्राणायामोपमित्युक्तः सर्वे केवलं कुंभकः ॥ महितं केवलं वायुं कुंभकं नित्यमभ्य
 सेत् ॥३५॥ यावत् केवलं सिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ केवलं कुंभकं सिद्धिरेव पूरकं वर्जि
 ते ॥३६॥ ततस्स दुर्लभं किं चिन्निषु लोकेषु विद्यते ॥ मनोज च त्वं लभते पलितं दिवा नश्य
 ति ॥३७॥ मुक्ते रयं महामागो मिकुराख्यो तत्तमकः ॥ नादं चोत्पादय तेषां कुंभकः प्राणसंय
 मः ॥३८॥ प्राणसंयमेन नाम देहे प्राणादिधारणं ॥ षण्य प्राणजयो धायः सर्वमत्कूपधा
 तकः ॥३९॥ षकं चित्प्राणजयो पायंतव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥४०॥ ब्रीह्यान्प्राणान्समाकृष्य पू
 रयित्वा दये स्थितं ॥ नानिमध्वे च नासाग्रे पादां गुह्ये च पततः ॥४१॥ धारयेन्मनसा प्राणं

१२

संधा कालेषु रासदा ॥ सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्यो गीगत कुमः ॥४३॥ नासाग्रे धारणं गार्गी वा
 योर्विनयकारणं ॥ सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभि मध्वे च धारणात् ॥४४॥ शरीरं लघुतां याति पा
 दां गुह्ये च धारणात् ॥ रसवे वायुमारोप्य यः पिबेत्स ततं नरः ॥४५॥ ४६॥ अमदा होत स्यात्तां
 नश्यंति व्याधयस्तथा ॥ संध्योर्ब्रह्म काले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत् ॥४७॥ त्रिमासात्तत्र
 कल्याणी जाते वाक् सरस्वती ॥ षण्मासां न्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते ॥४८॥ आत्म
 न्यात्मानमारोप्य कुंडल्याय स्तु धारयेत् ॥ क्षतरोगादयस्तस्य नश्यंतीत्यपरे विदुः
 ॥४९॥ जिह्वायां वायुमानीय जिह्वा मूले निरोधयेत् ॥ यः पिबेत्स तं विद्वान्ससकृद्
 मश्नुते ॥५०॥ आत्मन्यात्मानमिड्या समानीयां तरे लुबोः ॥ पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्या
 धिभिः सोऽपि मुच्यते ॥५१॥ मासमेकं त्रिसंध्यायां जिह्वामारोप्य माकृतं ॥ पिबेद्यस्त्रिद
 शाहारं धारयेत्तुं दमध्यमे ॥५२॥ गुल्ममाग्निहैवान्ये त्रिदोषजानि तास्तथा ॥ तुं दम
 ध्यगता दोषाः सर्वे नश्यंति किल्बिषाः ॥५३॥ ज्वराः सर्वे विनश्यंति विषाणि विविधा

निच ॥ बकुनोक्तेन किं गगिनि रपंति पडितानि च ॥ ५५ ॥ एवं वायु जयो पायः प्राणस्य तु समा
 हितः ॥ शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ५६ ॥ करणानि वद्रीकृत्य विषयेभ्यो वना
 त्कधीः ॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवं ने समाहितः ॥ ५७ ॥ हस्तान्मा बंधयेत्सम्यक् कुत्रा
 द्वादिकरणानि च ॥ अंगुष्ठान्मा मुने श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ॥ ५८ ॥ नासायुदे मध्य
 मोभ्यां प्रहाय करणानि वै ॥ आनंदं शिर्षे वेधा वत्ता वन्मूढं निधारयेत् ॥ ५९ ॥ प्राणः प्र
 थाप्य नेन वैततः श्वायुर्विधानकृत् ॥ ब्रह्मरंध्रे सुषुम्नायाम्मणालोतरस्तत्र वत् ॥ ६० ॥ ना
 रोत्पत्तिस्त्वनेने वशुह स्फटिकसन्निभा ॥ आसृज्ये वर्द्धते नादो वीणादंडवद् ॥ स्थितः ॥ ६१ ॥
 ब्रह्मरवध्वनिनिभस्तोदो मध्ये मेघध्वनिर्युथा ॥ व्योमरंध्रं गतो नादो गिरिप्रश्रवणतया
 ॥ ६२ ॥ व्योमरंध्रे गते वायोचिते चात्मनि संस्थिते ॥ तदानंदोऽङ्गे योगी वायस्ते न जि
 तौ न वेत् ॥ ६३ ॥ योगिनस्तत्परं त्यत्र वदति समचेतसः ॥ प्राणायामपरापूतारं च
 पूरणं वर्जितं ॥ ६४ ॥ दक्षिणे त्ररगुल्फे नसीवनीपीडये स्थिरं ॥ अधस्तादंडयो

१३

: सक्ष्मां सव्योपवदक्षणां ॥ ६५ ॥ जंघयोरंतरे गगिनि श्चिदंबंधये हतं ॥ समग्रीवः शिर
 स्कंधः समष्टः समोररः ॥ ६६ ॥ नेत्राभ्यां दक्षिणे गुल्फे लोकपंक्त्यं स्थितः ॥ धारय
 मनसा साहं व्याहरन् प्रणवाक्षरं ॥ ६७ ॥ आसने न न्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन्
 ॥ क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन् प्रणवाक्षरं ॥ ६८ ॥ आसने न न्यधीरास्ते रहस्ये विजि
 तेन्द्रियाः वैश्याः शूद्राश्चि यश्चान्ये योगाभ्यासरतानराः ॥ ६९ ॥ शौवं वा वैष्मवं वाथवा
 हरंतो न्यमेव वा ॥ आसने न न्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ॥ ७० ॥ आयुर्वि
 धात्कृत् प्राणस्त्वेने नाग्रिकुलं गतः ॥ धूमध्वजजयो यावन्तान्यधीरे वमभ्यसे
 त् ॥ ७१ ॥ धारणं कुर्वतस्तत्पूराक्तिः स्याद्विष्टो जने ॥ देहस्तु लघुताया निजव
 रग्रे शूदीपन ॥ ७२ ॥ दृष्ट्वि नूतनस्तस्मिन्मनसो सारोप्यमारुतं ॥ मंत्रमुवाच यत्तु ही
 र्धनानि मध्ये निरोधयेत् ॥ ७३ ॥ याप्य मनोऽयं स्तास्मिन्नाज्ञौ सवितुमंडले ॥ तावत्स
 मभ्यसे योगी नियतानियतासनः ॥ ७४ ॥ एतेन नाभि मध्यस्थो धारणेनैव मारुतः ॥ कु

उलींति वदि श्रुहृत्पन्न संशयः ॥७२॥ संत प्रावदि ना तत्र वायुना च जिता स्वयं ॥ प्रसार्य
 फलं नृणां प्रबोधं याति सा तदा ॥७३॥ प्रबुद्धा संवरत्य स्मिन्ना निमृते च चक्रिणि ॥ त्रसरं
 सार्य फलं नृणां प्रबोधं याति सा तदा ॥७४॥ प्रबुद्धा संवरत्य स्मिन्ना निमृते च चक्रिणि ॥ त्र
 सरं धेनुपुम्नायां प्रयाति प्राण संज्ञकः ॥७५॥ संप्रोप्ते मारुते तास्मिन् सुषुम्नायां वरांतने
 ॥ मंत्रमुच्चार्य मनसा प्रि प्राणमनन्यधिः ॥७६॥ धारयेद्योमि विप्रेन्द्र्या ह त्र एवाक्षरं
 ॥ वायुना पूरिते व्योमि सां गोपां गे कले वरे ॥७७॥ तदा चराचरे चात्मा यथा व्योमि वि
 कर्ततः ॥ शरीरं विस्मृत् कश्चेदेवं संप्रकृतं समाचरेत् ॥७८॥ एकाक्षरं ब्रह्म ध्यायन्
 णवं चेश्वरं सदा ॥ संनिधमनसामूर्ध्वं ब्रह्म ध्यायन् संवायुना ॥७९॥ प्राणान् सुमोच
 येत्यश्नात् महा प्राणे सुमध्यमे ॥ देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे ॥८०॥ आ
 काशे परमानंदे स्वात्मानं योजयेत्कधी ॥ ब्रह्मैवासीन्न वेदा गिन पुर्जं न नाग्रजं वेदा
 ८०॥ तस्मात्वं च वरा रो हे नित्यं कर्म समाचर संध्या कालेषु वानित्य प्राण संयमनं कु

रु ॥८१॥ प्राणायाम परः सर्वे प्राणायाम यथा ॥ प्राणायामैर्विशुद्धात्मा तेषां निपरमो ग
 ति गच्छति ॥ प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादिषु ॥ संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राण संयमः
 ८१॥ तस्मात्वं विधि मार्गेण नित्यं कर्म समाचर ॥ विधितोक्तेन मार्गेण प्राण संयमनं कुरु ॥८२॥
 ॥ इति श्री याज्ञवल्क्य गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ॥ उक्तान्ते
 तानि चत्वारि योगां गानि वरानने ॥ प्रत्याहारश्चित्तवृत्तिशमनं ॥ प्रत्याहारः स उच्यते ॥२॥ यद्यत्पुत्रपुत्रितत्स
 विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ बलादाह रणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥३॥ यद्यत्पुत्रपुत्रितत्स
 विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ बलादाह रणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥३॥ यद्यत्पुत्रपुत्रितत्स
 निविहितानि शरीरिणां गतिषां मात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्ब्रह्म विना ॥४॥ प्रत्याहारो न वेत्सोऽपि यो
 गसाधनमुत्तमं ॥ प्रत्याहारश्च स्तनं सेवितं योगिभिः सदा ॥५॥ अष्टादश सुषुप्तायोर्ममिस्थाने
 बुधारणं स्थाना स्थानात्समाकृष्टं प्रत्याहारो निगद्यते ॥६॥ आश्विनो चतयारव्यतो गागिर्वि
 निषग्वरो ॥ मर्मस्थानानि सिद्धये शरीरे योगमोक्षयोः ॥७॥ तानि सती निवक्ष्यामि यथावत्

पुमुव्रते ॥ पादांशुष्टौचगल्फौचजंघमधौतयैवच ॥ ८ ॥ चित्तोर्मूलं च जानोश्च मध्ये चो रूत्रयस्य
 च ॥ पापुमूलं ततः पश्चान्मध्यं देहस्य मेडकं ॥ ९ ॥ नानिश्च दृढयं गार्गिकं वक्रं कृपस्तयैवच ॥ तालु
 मूलं नासायामूलं चाक्षगेष्वमंडले ॥ १० ॥ क्रवोर्मध्यं उल्लाहं च मूर्द्धाश्च मुनिसूत्रमे ॥ ममस्यानानि चै
 तानि मानं तेषां ह्यप्युक्तं ॥ ११ ॥ पादात्मानं तु गुल्फस्य साहं गुलं चतुष्टयं ॥ गुल्फाजघस्य मध्यं तु
 वित्तयं चतुरंगुलं ॥ १२ ॥ जंघनमध्याविति मूलं यत्र देकादशांगुलांश्चित्तांश्च मूलं जानुमध्यं वित्तयं हि
 तियांगुलं ॥ १३ ॥ नवांगुलं जानुमध्यादुरुमध्यं विदुर्बुधाः ॥ जानोर्नवांगुलं प्रादुरुमध्यं मुनींश्च
 रा ॥ १४ ॥ उरुमध्यात्तथा गार्गियायामूलं नवांगुलं ॥ देहमध्यं तथा पायामूलं उल्लाहं गुलद्वयं ॥ १५ ॥
 देहमध्यात्तथा मेडकं दृढं गुलं नयं ॥ मेडकां नानिश्च वित्तया साहं गार्गि दशांगुलं ॥ १६ ॥ चतु
 रशांगुलं नाभेर्हृन्मध्यं च वरातने ॥ षडंगुलं तु यन्मध्यात्कंठं कृपंतयैवच ॥ १७ ॥ कंठकृपाश्च
 जिह्वायाव ॥ मूलं स्थाव चतुष्टयं ॥ नासा मूलं च जिह्वाया मूलं चतुरंगुलं ॥ १८ ॥ नेत्रस्थानं च
 तन्मूलादहं गुलमिति तीष्णते ॥ तस्माद्दृष्टुं विद्विषुवोरंतरमात्मनः ॥ १९ ॥ उल्लाहारं च क्र

१५

वोर्मध्याहूर्ध्वसाहं गुलित्रयं ॥ उल्लाहाद्योमंसं संज्ञं साहं गुलत्रयमेव हि ॥ २० ॥ स्थानेष्वेतेषु मनसा वा
 युमासेष्वधारयेत् ॥ स्थानात्स्थानात्समुत्कृष्य प्रत्याहरं प्रकुर्वतः ॥ २१ ॥ सर्वे रोगाश्च नश्यन्ति योगाः
 सिध्यन्ति तस्य वै ॥ वरंति योगिनिः केचिद्योगेषु कुशलो नराः ॥ २२ ॥ प्रत्याहारं वरा रोगेष्वप्युत्तमं दृष्टुं
 स्पृहं ॥ संपूरणं किञ्च वदायोरंगुलान्मूर्द्धमध्यतः ॥ २३ ॥ धारयेदतिजं विद्वान्प्राणायामप्रचोदितः
 ॥ योमरं धात्समाकृष्य उल्लाहे धारयेत्पुनः ॥ २४ ॥ उल्लाहाद्युमाकृष्य भुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ ने
 त्रात्राणं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ २५ ॥ भुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्यानिरोधने नेत्रात्प्रा
 णं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ २६ ॥ नासामूलं च जिह्वाया मूलं प्राणनिरोधयेत् ॥ जिह्वा
 मूलं च मध्यात् कंठं कृपे निरोधयेत् ॥ २७ ॥ कंठकृपाश्च तदन्तर्ध्यात्तद्वदयान्नाभि मध्यमे ॥ नाभि
 मध्यात्पुनर्मेडके साहं गुलं ततः ॥ २८ ॥ देहमध्याद्देगागिगुहं ताहसमूलके ॥ उरुमूलात्तथा
 गार्गिजंघोर्मूले निरोधयेत् ॥ २९ ॥ वत्सालेयात्पापुमूले पापुमूलं दुरुदये उरुदयाजानु
 मूले समाकृष्य निरोधयेत् ॥ ३० ॥ चित्तिमूले ततस्तस्माज्जंघयोर्मध्यमेततः ॥ जंघामध्या

तस्मात्कृष्णगुल्फमलेनिरोधयेत् ॥३१॥ गुल्फादंगुष्ठयोगागिपादयोस्तनिरोधयेत् ॥ स्थानात्स्थाना
 त्स्मात्कृष्णयस्तेबंधारेयेत्कधीः ॥३२॥ सर्वपापविशुद्धात्माजीवेदाचंद्रतारकं ॥ एतच्च योगसि
 धार्थमगस्त्येन प्रकीर्तितं ॥३३॥ प्रत्याहारेषु सवेषु प्रज्ञास्तमितियोगिभिः ॥ नाडीभ्यां वायुमा
 पूर्य कुंडल्यापाश्चयोः क्षिपेत् ॥३४॥ धारयेद्युगपत्सोपि न वरोगादिमुच्यते ॥ पूर्ववदयु
 मारोप्य हृदये व्योम्नि धारयेत् ॥३५॥ सप्रयाति वरा रोरेपरमात्मापदनरः ॥ व्याधयः किं
 पुनस्तस्य बाह्याभ्यंतरवर्तिनः ॥३६॥ नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वा दरस्थितं ॥ क्र
 वोर्मध्यंततः पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥ धारयेत्स्थितिमात्रेण सोपियाति परंपदं किंपु
 नर्वक्तुनोक्तेन नित्यं कर्म समाचरेत् ॥३७॥ आत्मनः प्राणमारोप्य क्रुवोर्मध्ये सुषुम्न
 या ॥ यावन्मनोजयस्त्वस्मिंस्तावत्संयमनं कुरु ॥३८॥ ॥ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतास्तू
 पविषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे सप्तमोऽध्यायः ॥७॥ ॥ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि
 धारणः पंचतत्त्वतः ॥ समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गितपोधने ॥१॥ यसादिगुणयु

कस्य मनसः स्थितिरात्मनि ॥ धारणे तु च्यते सिद्धिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥२॥ तां त्रिकैर्योगिना
 स्त्रहेर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥ धारणपंचधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः प्रथमकृष्ण ॥३॥ नूतिराप
 स्तथातेजोवायुराकाशा एव च ॥ एतेषु पंचदेवानां धारणपंचधेय्यते ॥४॥ पादादिजान
 नुपयंतं प्रथिवीस्थानमुच्यते ॥ आजानोः पायुपयंतमपांस्थानं प्रकीर्तितं ॥५॥ आयो
 र्हृदयोर्मध्यं वाक्स्थानं तदुच्यते अत्र केचिद्दहंत्यन्ये योगपंडितमानिनः ॥६॥ आजानोर्ना
 विपयंतमपांस्थानमिन्द्रिजाः ॥ नाभिर्मध्योरुलांतं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥७॥ आगलात्र
 जलाहंतं वायुस्थानं मितारितं ॥ अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥८॥ यदि स्था
 न्वतनस्थानं देहमध्ये वशं न ने ॥ अयुक्तं कारणं बन्धौ कार्यरूपस्य संस्थितिः ॥९॥ कार्यका
 रणसंयोगे कार्यहन्ति कथं न वेत् ॥ दृष्टं तत्कार्यरूपेषु मृगात्मकघरादिषु ॥१०॥ प्रथिमां
 धारयेद्गार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनं ॥ विष्णुमप्यनले हं ईश्वरं वायुमंडले ॥११॥ सदाशिवं
 तथा व्योम्नि धारयेत्कसमाहितः ॥ प्रथिव्यां वायुमास्थाय प्लवका रेण समन्वितं ॥१२॥

सदाशिवं तथा व्योमिधारयेत्कसमाहितः ॥ अथिवा वायुमास्थाप्य लकारेण समन्वितधार
 ये चतुर्मुखाकारं ब्रह्माण्डसहिकारणं ॥ धारयेत्पंचघटिकाः पृथिवी जपमाक्रयात् ॥ १३ ॥ अ
 प्सर्ववायुमारोप्य वकारेण समन्वितं ॥ स्मरेन्नाणयणं देवं चतुर्बाहुं किरीटिनं ॥ १४ ॥ शुद्धस्फ
 टिकसंकाशं पीतवाससमच्युतं ॥ धारयेत्पंचघटिकाभवरोगोर्विस्तृतं ॥ १५ ॥ बन्धोचानि लमा
 रोप्य रेफांतरसमन्वितं ॥ अक्षं च वरहं रुद्रं तुरुणादित्यसन्निभं ॥ १६ ॥ न समोद्धृतसर्वांगं सु
 प्रसन्नमनुस्मरेत् ॥ धारयेत्पंचघटिकावह्निना सोमं दत्तं ॥ १७ ॥ मारुतं मारुतस्थाने य
 कारेण समन्वितं ॥ तत्रैव नादरूपं तमीश्वरं ज्ञानदं परं ॥ १८ ॥ तेजस्त्रयधोत्तमानं वराभ
 यलसत्करं ॥ गंगाध्रुवितसर्वांगं नागभूषणभूषितं ॥ १९ ॥ धारयेत्पंचघटिकायुगपधो
 भगोभवेत् ॥ आकाशे वायुमारोप्य हकारेण परिशंकरं ॥ २० ॥ बिंदुरूपं महादेवं व्योमाका
 रं सदाशिवं ॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं बालेंडुधतमौलिनं ॥ २१ ॥ पंचवक्त्रयुतं शं तं दशबा
 हुत्रिलोचनं ॥ सवर्धुधो धतकरं सर्वाभरणभूषितं ॥ २२ ॥ नमो ह देहं वरहं सर्वकारणका

१७

रणं ॥ मनसा चिंतनं यस्तु मुहूर्तमपि धारयेत् ॥ २३ ॥ एवमुक्तास्तपंचमास्तानि कैरर्थनिश्चितैः ॥
 एतदुक्तं न वत्तत्रगार्गि ब्रह्मविदां वरे ॥ २४ ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वेस्वे संहत्य कारणे ॥ विश्व
 इमनसा पश्यन्नादांते परमेश्वरं ॥ २५ ॥ तस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं संनीय कारणे ॥ युक्त
 चित्तस्तदात्मानं योजयेत्परमेश्वरे ॥ २६ ॥ अस्मिन्नर्थे वदंत्यन्ये योगिनो ब्रह्मविदराः ॥ प्र
 णवेनैव कार्याणि स्वेस्वे संहत्य कारणे ॥ २७ ॥ प्राणवस्प तु नादांते प्राणवानदविग्र
 हं ॥ क्रतुं सत्यं परं ब्रह्मपुरुषं कृष्णपि गलं ॥ २८ ॥ चेतसा संप्रपश्यति संतः संसारभेष
 जं ॥ त्वं तस्मात्प्राणवेनैव प्राणायामे त्त्रिभिस्त्रिभिः ॥ २९ ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वेस्वे संह
 तकारणे ॥ विश्वदेव तसा पश्यन्नादांते परमेश्वरं ॥ ३० ॥ अस्मिन्नर्थे वदंत्यन्ये योगिनो ब्र
 ह्मविदराः ॥ दिव्यानि षड्वरा ये ते योगेषु परिनिष्ठिताः ॥ ३१ ॥ शरीरं तावदेवं तु पंचभूतात्म
 कं शृणु ॥ तद्देतद्दरा रोहे वा तपित्तकफात्मकं ॥ ३२ ॥ वातात्मकानां सर्वेषां योगेषु भिर
 तन्तृणां ॥ प्राणसंयमनेनैव शोषं याति कलेवरं ॥ ३३ ॥ पित्तात्मकानां सर्वेषां न शुष्यति

रुलेवरं॥ कणात्मकानां कयश्च संपूर्णस्त्वचिराद्भवेत्॥३४॥ धारणं कुर्वतस्त्वग्रौ सर्वे नश्यंति
 वातजाः॥ पाथिवान्शो जलांशो च धारणं कुर्वतः सदा॥३५॥ नश्यंति श्लेष्मज्जारो गा वातजाश्चा
 विरान्नथा॥ यो मांशो मारुतांशो च धारणं कुर्वतः सदा॥३६॥ त्रिदोष जनिता रोगा वनिश्य
 तिन संशयः॥ अस्मिन्नर्थे तथा ब्रूतामस्मि नो च निषेधवरो॥३७॥ प्राणसंयमानेन वै
 त्रिदोषशमनं नृणां॥ तस्मात्तं च वराशो हे नित्यं कर्म समाचर॥३८॥ यमादिभिश्च संयु
 क्तं विधिबद्धारणं कुरु॥ ॥ इति श्री योगेश्वर उपाध्याय गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां
 योगशास्त्रे श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु
 तत्त्वसंग्रहोऽध्यायः॥८॥ ध्यानं ततः प्रवक्ष्यामि शृणु गार्गि वरानने॥ ध्यानमेव हि न
 त्त्वं नांकारणं बंधमोक्षयोः॥९॥ ध्यानमात्मस्वरूपं स्वरूपं मनसारवत्॥ सगुणं निर्गुणं
 तच्च सगुणं बहुराः स्मृतं॥१०॥ पंचोत्तमानि तेषां कूर्वादि कानि हि ज्ञोत्तमाः॥ त्रिणिशुभ्युत
 मान्येषामेकमेव हि निर्गुणं॥११॥ मर्मस्थानानि नाडिना सस्थानं च पृथक् पृथक्॥ वायूना
 स्थानं कर्माणि ज्ञात्वा कुर्वन्म वै दनं॥१२॥ एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वं गं व्योम वै दनं॥ अव्यक्तं

च तं नित्यं आदिमध्यांतवर्जितं॥१५॥ स्थूलं सूक्ष्ममां स गमसंस्पर्शमचाक्षुषं॥ नरसंनच गंधा
 द्यमध्रमेयं गतोपमं॥१६॥ आनंदमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणं॥ सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तम
 जमच्युतं॥१७॥ अदृश्यं दृश्यं तस्यैव हि स्यं सर्वतो मुखं॥ सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्य कू
 र्वतोऽक्षि रः॥१८॥ ब्रह्म ब्रह्म यो ह स्पामि तितदे दनं न वेत्॥ तदेतं निगुणं ध्यानमिति योग
 विदो विदुः॥१९॥ अथ वा परमात्मानं परमानंदविग्रहं॥ गुरूपे दशादिज्ञाय पुरुषं कृष्णपिं
 गं॥२०॥ ब्रह्म ब्रह्म पुरे चास्मिन् दहराख्यस्य मध्यमे॥ अन्यासात्संप्रयत्नं पतिसंतः संसार
 मेषजं॥२१॥ तत्प्रेष्टव्यं तेषां कंदमध्यात्समुत्थितं॥ द्वादशगुणनालं स्मिन् चतुरंगु
 लसंमुखे॥२२॥ प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकणिके॥ वासुदेवं जगद्योनिना राय
 णमजं विजुं॥२३॥ चतुर्जुगमुदारां गं शंखचक्रं गदाधरं॥ किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनि
 नेक्षणं॥२४॥ श्रीवत्सवक्षसं वेदं पूर्य चंद्रा निभाननं॥ पद्मोदरकरांजो मसुप्रसन्नं शु
 चिस्मितं॥२५॥ शुद्धस्फटिकसंकाशपीतवाससमच्युतं॥ पद्मोपमपदं दं परमात्मानम

अयं ॥१६॥ प्रजाभिर्जासये ॥ २५॥ पं परितः पुरुषोत्तम ॥ मनसा लोका देवेशं सर्वं चूतदृष्टिस्थितं ॥१७॥
 सोहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ॥ १८॥ सरो रुहमधेस्मिन् प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥१९॥ मू
 लप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयेः सप्त ॥ षोडशकस्तविकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः प
 रपुरुषः ॥ अहंश्च पदे लोपेते विकारैः केसरैर्युते ॥ ज्ञाननाले बहत्कंदे प्राणायामप्रबो
 धिते ॥२०॥ विष्वाविषमहावह्निं ज्वलंतं विष्वातोमुखं ॥ वैष्वा नरं जगघोनिशिखातन्वि
 तमीश्वरं ॥२१॥ तापयंतं स्वकंदं हमापादत लमस्तकं ॥ निर्वर्तदीपवत्तस्मिन् दीपिते ह
 व्याहनं ॥२२॥ हृष्टा तस्याग्निखामधे परमात्मानमक्षरं ॥ नीलोत्पलस्य मधुस्यं विच
 छेखेक्सवरं ॥२३॥ नीवारमूकवद्वपुं पीताग्ने सर्वकारणं ॥ सात्वा वैष्वा नरं देवं सो
 यमात्मेति यामतिः ॥२४॥ सगुणेषु ज्ञानमद्योतध्यातं योगविदो विदुः ॥ वैष्वा नरत्वं सं
 प्राप्नुमुक्तिस्त्वेनैव गच्छति ॥२५॥ अथ वामं उलेयश्चेदादित्यस्य महाद्युते ॥ आत्मानं
 सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणं ॥२६॥ हिरण्यं च मयि कैशं च हिरण्यमयं नखं हरि ॥ कपी

१९

शासनवदृष्टिस्थित्यंतकारिणं ॥२७॥ यमासने स्थितं सौम्यं प्रबुद्धं विज्ञानं ॥ पद्मो
 दरदलाभा सर्वलोकानयनं ॥२८॥ सरो सर्वविज्ञानं दमानयंतं च धामिकात् ॥ नासयंतं
 जगत्सर्वं हृष्टालोकैकसाक्षिणं ॥२९॥ सोहमात्मेति या बुद्धिः सा पि ध्यानेषु शस्यते ॥ एष ए
 व तु मोक्षस्य मार्गः प्रोक्तस्तपोधने ॥३०॥ ध्याने नानेन सौरेण मुक्तिं यास्यंति सूरयः ॥ उ
 त्तमं ध्येतरात्मानं नारायणं सर्वकारणं ॥३१॥ स्थाणुवन्मूर्धुपयंतं मध्ये देहात्समुत्थितं
 ॥ जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलंतमभितो जसं ॥३२॥ मनसा लोको सोहसा भित्ते तद्ध्यातमु
 त्तमं ॥ अथ वा बद्धपुं कसिद्धिः लीकृतवियहं ॥३३॥ शिव एव स्वयं च त्वानासाग्रे रोपि
 तेषु ॥ निर्विकारं परं शतं परमात्मानमच्युतं ॥३४॥ अथ वा हृदलोपेते कर्णिक
 का केसरान्विते ॥ उन्निद्धयां भोजे सोममं उद्यमधुमे ॥३५॥ स्वात्मानमर्धकाकारं
 नोक्तं रूपिणमव्ययं ॥ सुधासारं विभुं च द्भिः शशि रश्मिभिरावृतं ॥३६॥ षोडश
 छदसं युक्तं शिरः पद्मादधो मुखवात् ॥ निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिसंमंततः ॥

॥३६॥ अवितां पुरुषं तत्र चिंतयित्वा समाहितः ॥ तेनामतरसेनैव सांगोपांगं कलेवरं ॥३७॥ अ
हमेव परं ब्रह्म परमात्मानमव्ययः ॥ एवं ये हृदयं तत्र सगुणं ध्यानमुच्यते ॥३८॥ एवं ध्यानात्
ते कुर्वन् षण्मासान् मत्पुत्रिद्वेत् ॥ वत्सरा मुक्त एव स्याज्जीवन्नेव न संशयः ॥३९॥ जी
वन्मुक्तस्य न कापि दुःखवासः कथंचन ॥ किंपुनर्नित्यमुक्तस्य योगिनो विदितात्मनः ॥४०॥ क
र्माणि विधिवत्कृत्वा ध्यानमेव सदा कुरु ॥ अन्यपि बहूनां कर्मानि मुनिसत्तमाः ॥
४१॥ मुख्यान्मुक्तानि चैतानि जघन्यानीतराणि तु ॥ सगुणं गुणहीनं तु विज्ञायात्मान
मात्मानि ॥४२॥ मुनयः समाधिं कुर्वन्ति त्वमप्येवं सदा कुरु ॥ ॥ इति श्रीपाञ्चवल्क्य
गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे नवमोऽध्यायः ॥९॥ ॥ समाधितत्र
वक्ष्यामि यथा ब्रह्मे तु महसि ॥ समाधिस्तु समावस्थान्जीवात्मपरमानो ॥१॥ ब्रह्मसु एषे
वा स्थितिर्वासि समाधिः प्रत्यगात्मनः ॥ ध्यायन् यथा यथात्मानं तत्समाधिस्तथा त
था ॥२॥ ध्यात्वैव मात्मानि स्थिप्यो नान्यथात्मा यथा भवेत् ॥ एवमेव हि सर्वत्र यथा

२०

रूपस्तु यो नरः ॥३॥ तदात्मा सोऽपि तत्रैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ सरित्पतौ निविशं ब्रुवथा नि
लं लयं त्वियात् ॥४॥ तथात्मा भिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥ एवमुक्तं नवमं त्रगाणि त्र
सुविदां वरे ॥५॥ कर्मेव विधिवत्कुर्वन् कामसं कल्पवर्जितं ॥ वेदं तेषथ शास्त्रेषु सुशिक्षितम
नाः सदा ॥ गुरुणा तूपादिष्टार्थं यत्पुपेतं वरानने ॥ विद्वद्भिः सर्वशास्त्रज्ञैर्विचार्यैव पुनः पुनः
॥६॥ तस्मिन् विनिश्चितार्थं तु सुशिक्षितमनाः सदा ॥ योगमेवाभ्यसेन्नित्यं जीवात्मपरमात्म
नोः ॥७॥ ततस्वाभ्यंतरेऽग्निर्देवा त्थैर्वा कालसूचकैः ॥ विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यैव पि
रमार्थवित् ॥८॥ निर्जयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यस्तु विजितेन्द्रियः ॥ स्वकर्म निरतः शान्तः सर्वकृ
तहितैरतः ॥९॥ प्रदाय विद्यां पुत्रस्य मंत्रं च विधिपूर्वकं ॥ संस्कारमात्मनः सर्वमुपरि त्रप
तदानघे ॥१०॥ पुण्यक्षेत्रेषु चोद्देशो विद्वद्भिः समावृते ॥ त्रमो कुशान् समास्तीर्य कृत्वा
जीनमथापि वा ॥११॥ तस्मिंस्तु बहूपयं के मंत्रे मस्तकले वरे ॥ आसनेनैव स्थधीरास्ते
प्राश्नु रवो वा त्कदश्चुरवः ॥१२॥ नवद्वाराणि संयम्य गार्ग्यस्मिन् ब्रह्मणः सुरे ॥ उन्निद्रत्

रवांभोजेप्राणेनैवप्रबोधिते॥१४॥ योऽस्मिन्मिन्प्रजासूतेत्वरूपेसर्वकारणे॥मनोवृत्तिःसुसंय
 म्परमात्मनिपंडितः॥१५॥सूक्ष्माध्यायात्मनःप्राणेश्वरोर्मध्येयथानघे॥ॐमित्येकाक्षरं
 सव्याहत्समाहितः॥१६॥शरीरं संत्यजेद्दिद्वानात्मवास्तुनरोत्तमः॥यस्मिन्ममन्यसेद्दि
 दान्योगेनैवात्मदर्शनं॥१७॥तत्तमेवभजन्नावेमियोगविदोविदुः॥त्वंचैवंयोगमास्थाय
 ध्यायस्वात्मानमात्मना॥१८॥स्वकर्मनिरतात्वंचत्यजंतेदेहमात्मनः॥ज्ञानेनेवेसहिते
 ननित्यकर्मकुर्वतः॥१९॥निवृत्तफलसंगस्समुक्तिर्गागिकिरेऽस्थिता॥यदुक्तं ब्रह्मण
 र्वंकर्मयोगसमुच्चयं॥२०॥तदेतर्कीर्तितं सर्वसांगोपांगविधानतः॥त्वंचैवंयोगमन्य
 स्ययमादृष्टंगसंयुतं॥२१॥निर्वर्णं पदमासाधसुप्रसन्नैरित्यज॥॥इतिश्रीया
 जवल्क्यगीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे दशमोऽध्यायः॥१०॥॥त
 त्येवमुक्तामुनिनायाज्ञवल्क्येनधीमता॥ऋषिमध्ये वराहो हावाक्यमेतदब्रवीत्॥
 १॥गार्ग्यशिव॥योगयुक्तो न रश्मीमान्संध्योर्वाच्यवासदा॥वैधंकर्मकथंकुर्यान्निः

२१

कृतिः कालकुर्वतः॥२२॥इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा॥तां समाजो
 क्यजगवानिदमाह नरोत्तमः॥२३॥याज्ञवल्क्य उवाच॥योगयुक्तमनुष्यमसंध्योर्वाच्यवानि
 शि॥यत्कर्तव्यं वराहो देवो गतः खलु तत्कृतं॥२४॥आत्माग्निरोत्रवन्हौ तु प्राणायामे विवर्धि
 ते॥विश्वदक्षिणहविषा विध्युक्तं कर्म कुर्वतः॥२५॥निःकृतिस्तस्मा किंवातेः कृतकृत्यस्तदाखलु
 ॥वियोगे सति संप्राप्ते जीवात्मपरमात्मनः॥२६॥विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः
 वियोगकाले योगी चतुःखमित्येव यं त्यजेत्॥२७॥कर्माणि तस्य निरये निजं परिकीर्तितं
 नादेहि नायतः शक्यं त्यक्तं कर्माण्यशेषतः॥२८॥तस्मादमरणार्थं कर्तव्यं योगिनाम
 दा॥त्वं चैवात्मतया गागिव धैकर्म समाचर॥२९॥योगेन परमात्मानं यज स्थित्वा कलेवरं
 इत्येवमुक्ता भगवान्याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः॥३०॥ऋषीनालो क्य नेत्राभ्यां गक्यमेतदब्र
 षतसंध्यासुपास्य विधिवत्पश्चिमासु समाहितः॥३१॥गच्छंतु सांप्रत सर्वे ऋषयः स्वा
 श्रमं प्रति॥इत्येवमुक्ता मुमुनयः संशितव्रताः॥३२॥॥विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गोतमश्च॥

गिरास्तथा॥ अगस्त्यो नारदश्चैववाल्मीकि बादरायणिः॥१३॥ गार्ग्येदी
 र्घतमाव्यासः शौनकाश्चतपोधनः॥ नार्गवः कश्यपश्चैव नारद जस्तपोधनः॥१४॥ तपस्वि
 नस्तथा बान्पेवेदे वेदांगवेदिनः॥ याज्ञवल्क्यमुसंपूज्यगीर्जिमाभिरुत्तमं॥१५॥ तेषांतिमु
 नंयः सर्वेस्वाश्रमेमुनीं देषुतपोधनाः॥१६॥ प्रागम्पदंउवद्भूमौवाक्यमेतदभाषत॥ गार्ग्युवा
 च॥ भगवन्सर्वंरास्त्रज्ञसर्वंनूतहितेरेत॥ योगंमोक्षाययोगं दुर्नवद्भिर्नापितंतुयत्॥
 ॥१७॥ यमाद्यष्टांगसहितंयोगंमुक्तेस्तसाधनं॥ तदेतद्विस्मृतं सर्वं सर्वज्ञतवसन्निधौ॥
 योगंममोपदिशपापसौगे संक्षेपरूपतः॥ त्रुतुमर्हसि सर्वज्ञजन्मसंसारसारगरातु
 ॥१८॥ इत्थंक्ते ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणसरा॥ आलोक्य कृपणादीनांस्मितपूर्वमे
 शा ब्रवीत्॥२०॥ उन्निष्टोन्निष्टकिं शीते नृमोगा गिवरानतेवक्ष्यामि तं समासेनयोगं संप्रति
 तद्ब्रूयुः॥२१॥ ॥ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतोत्सुपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे एकद
 शोऽध्यायः॥११॥ ॥ श्रीगणेशायनमः॥ श्रीनगवानुवाच॥ सर्वेन गुल्फेनगुदं

निबध्नसव्येतरेणैवनिपीड्यसंधं॥ सव्येकरेन्यस्तकरांतरेस्मिन्नशिखांसमालोक्यपाव
 वकस्य॥१॥ आयुर्विधानकृत्प्राणानिरुद्धः स्वासनेनवै॥ यातिगागितदपानेकुलं वने
 शनैःशनैः॥२॥ वायुनावातितो वह्निरपानेनशनैःशनैः॥ ततोन्वजति सर्वेषांस्वकुलं
 देहमध्यमे॥३॥ प्रातःकालेप्रदोषेचनिशीथेचसमाहिता॥ मूहूर्तमभ्यसेदेवंयावत्पंच
 दिनद्वयं॥४॥ ततः स्वात्मनिविप्रेन्द्रप्रत्ययाश्चष्टयकृष्टयक॥ संनवंति तदा तस्यजितो
 येमसमीरणः॥५॥ शरीरंउद्युतादीन्निर्वन्देर्जगरवतिन॥ नादगन्धे व्यक्तित्येव
 चिद्गान्धादौ नवंतिदि॥६॥ अल्पमूत्रपरीषंस्पातृषण्मासे वत्सरेतथा॥ आसनेवाह
 नेपश्चान्तगतं व्यन्निवत्सरात्॥७॥ दृष्ट्वाचिह्नंस्ततस्तस्मान्मनसाराप्यमारुतं॥ मनसा
 धारयन्नित्यंनानिस्थानेनिरोधयेत्॥८॥ यावन्मनो लयस्तस्मिन्नानौसावित्रमंजुने
 तावत्समन्यसेद्दिद्वान्नियतो नियतात्मनः॥९॥ एतेनादित्यमध्यस्थंधारणेनै
 वमारुतःकुंडलीयातिवह्निश्चदहत्यन्नसंशयः॥१०॥ ततोनिर्लंवायुसरवेनसम्यकधि

यासमारोप्यनिरोधयेत् ॥ ध्यायन्सदाचक्रिणमप्रबुद्धं नानोसदाकुंडलितं निविष्टं ॥ ११ ॥ हा
 रं समावेश्यमुखे नमः प्रमननमो गेन शिरःस्तथैव ॥ स्वपुच्छमास्येन निगच्छसम्पकपयश्च सं
 यम्परुहणानां ॥ १२ ॥ प्रबुद्धनागे प्रबुद्धस्थितासतीतराप्रबुद्धा प्रजयाञ्च लंती ॥ ना-नो
 सदातिष्ठति कुंडली सातिर्यक्षदेहेषु तथैवं तरेषु ॥ १३ ॥ संतप्तावदिनातत्र व्यायुना च प्रचा
 लिता ॥ प्रसार्य फणवज्रो गंभ्रुवोर्दंयाति सा तदा ॥ १४ ॥ बोधंगतो कुंडलिना निमध्यप्रा
 णस्तु संन्यक्तलेवरोस्मिन् ॥ चरंति सर्वे सह वदिते वयथापदे तं तु गतिस्तथैव ॥ १५ ॥ जित्वे
 वंचक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणाः ॥ ततो नयेत्तपानं तु नाने रूढमिदं स्मरन् ॥ १६ ॥ वा
 युयं हा वायुसखे नसाद्धं नाने स्वातिक्रम्य गतः शरीरे ॥ रोगास्तु नश्यति वलातिवृद्धिः
 कांतिस्तदा नीभवति प्रमुग्धे ॥ १७ ॥ ब्रह्मरंध्रमुखमत्र वायवः पावके न सह यांति समुत्थ २३
 ॥ केन चिद्दिग्बहामितया हवी तक्ष्ण एगदृष्टि सुदीपशिखायाः ॥ १८ ॥ न रोधितः स्याद्दिते
 न वायुर्मध्ये यदा वायुसखे नसाद्धं ॥ सहस्रचक्रसमुखं प्रवीयन् कुयां तु न रूढं सु

खं हि जिह्वः ॥ १९ ॥ प्रबुद्धे तदयां नो जे गार्गेस्मिन् ब्रह्मणः परे ॥ बाला कश्चिन्नेति वध्यो निवि राजति
 समीरणः ॥ २० ॥ तन्मध्याचुसुषुम्नायां संस्थितो कृतं न कृतं ॥ सज्जो बुद्धमाला निविष्टुलेखे
 वराजते ॥ २१ ॥ प्रबुद्धस्त्यग्रनि संस्थिते प्रोप्राणे च तस्मिन् निवेशिते च ॥ चिह्नानि बाल्यानि
 तथांतराणि दीपादिदृष्टानि भवन्ति तानि ॥ २२ ॥ वायुमुन्नयति दीप्तिवदिना व्याहरन् प्रणवम
 त्रसविंदुं ॥ बालचंद्रसदृशी तु ज्वाले बालचंद्रमवलोकय बुद्धो ॥ २३ ॥ सवर्दि वायुमारोप्य
 क्रवोर्मध्ये धियातरा ॥ ध्यायेद न त्वधीः पश्चादंतरात्मानं तरे ॥ २४ ॥ मध्यमोपि तदये लला
 टे स्थाणुवज्जनेति लिङ्ग सदृशं ॥ ओस्ति गागि परमायु मिदं परंपरपमनसा शिवरूपं ॥ २५ ॥ ल
 लाटमध्ये तदयां बुजे चयः परंपरतिज्ञानमयी प्रभांतु ॥ राक्षितं हा दीपवद्बुज्वलंती संपश्यति
 ब्रह्मविदेकदृष्ट्या ॥ २६ ॥ मनोजयं यदा याति न्द्रमध्ये योगिनां नृणां ॥ जिह्वा मूले मृतं स्वावंधू
 मध्ये चात्मदर्शनं ॥ २७ ॥ दीपनं च तथा मूर्च्छामिनसैवात्मदर्शनं ॥ दवौ घातानि रं म्यानि
 नक्षत्राणि ग्रहाणि च ॥ २८ ॥ नृपयः सर्वगंधवा प्रकाशं योगिनां ॥ नुवोरंतरं विष्णुपदं निवि

हंमनोत्रयंयावदिषात्प्रमुग्धे॥तावत्समम्यस्पुनःखमध्येरंसंसहसंस्मरपूर्णरूपं॥२९॥स
 मीरणोविधुपदंनिविष्टेविशुद्धबुद्धौचतथात्मनिहेआनेदमत्युतमेतिसत्त्वंलंगीर्गिप
 र्पेहंउदबुद्ध्या॥अवंसमम्यस्पसदीर्घकालंशमादिनियुक्ततनुर्मिताश्री॥आत्मानमासा
 धगुहंप्रविष्टमुक्तिं ब्रज ब्रह्मपुरेपुनस्त्वं॥३०॥भूतानियस्माच्चनवंतिसर्वेयेनैवजीवन्ति
 चराचराणि॥जानातियस्मिन्विलयं प्रयान्ति तत्र स विद्मन्ति सर्वे॥३१॥हृत्पंकजेव्यो
 म्नि परेकरूपंसत्पंसहानंदमयंस्तुष्टुमं॥तद्ब्रह्मचिद्भासमयंगुहायामिति श्रुतं चापि स
 मामनति॥३२॥आणोरणीयान्महतोमहीयानात्मागुहायानिहितोस्पजंतोःतमक्रंतुपश्यविशु
 द्बुद्ध्याप्रपाणकालेपिविहीनशोकः॥३३॥प्रभंजनंमूर्द्धिगतं सवर्द्धिधासमासाधगुरु
 पदेशात्॥मूर्द्धीनमुद्दिष्टपुनःखमध्येप्राणांस्त्यजोकारमनुस्मरत्वं॥३४॥इदंयायदिश
 रीरविसर्गंज्ञातुमिहंसि सखेतववश्ये॥व्याहरन्मृणवमुन्नतमूर्द्धीनेदनंकुरुविसृजात्म
 निकायं॥३५॥इत्येवमुक्त्वा नगवान्प्रहस्यरंहस्यमुक्तप्रकरंतुतस्याः॥योगामृतंबंधवि

२४

नाशहेतुं समाधिमास्ते॥रहसिदिजेन्दे॥३६॥सातंतुसंपूज्यमुनिं ध्रुवंतं॥विधानिधिं ब्रह्मविदां
 वरिष्ठं॥गीर्भिः प्रणामैश्च सतां वरिष्ठा सदमुदं प्राप्पवरां वरिष्ठं॥३७॥योगसुसंगत्त्वतद्वरह
 स्पेरहस्यजं मुक्ति करं च साक्षात्सारमुत्तरज्यतदागुहान्वितावनेरहस्यावसमेविवेशा॥३८॥ये
 न प्रपंचं परिपूर्णमेतद्येनैवविश्वं प्रतिभाति सर्वं॥तं वासुदेवं श्रुतिमूर्द्धिजातं पश्यन्सदा स्तुति
 मूर्द्धिचान्वहं॥३९॥एतंपवित्रं परमं योगमष्टांगसंपुतं॥ज्ञानगुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं च दवरा
 नने॥४०॥अदृष्टं शृणुयान्ति त्वं योगारम्भानं न रोक्षतमः॥सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्पक्कृतानं भवि
 ष्यति॥४१॥यस्त्वेवं प्रावयेद्दिहान्ति त्वं भक्ति समन्वितः॥अनेकजन्मजं पापं दिनेनेक
 न नश्यति॥४२॥शृणुयाद्यः सकृदपि योगारम्भानमिदं नरः॥अज्ञानजनितं पापं सर्व
 सद्यः प्रणश्यति॥४३॥अनुतिष्ठति यो नित्यमेतद्ज्ञानसमन्वितः॥नित्यकर्मणि तं
 तं दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि॥४४॥तस्मात्तज्ज्ञानेन देहांतं नित्यकर्म यथाविधिकर्त्तव्यं
 देहिनिर्गर्गियोगश्च न वभीरुभिः॥४५॥॥इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु ब्र

सविद्यायोगशास्त्रेद्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥ ॥ समाप्तं ॥ ॥ स्तुः ॥ ॥ संपूर्णः ॥